

<<从《黄帝内经》中来>>

图书基本信息

书名：<<从《黄帝内经》中来>>

13位ISBN编号：9787505423770

10位ISBN编号：7505423770

出版时间：2010-5

出版时间：朝华

作者：高红敏

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从《黄帝内经》中来>>

### 前言

《黄帝内经》是一部上古奇书，它是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

它包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各有9卷。

作为一部奇书，它同时也为现代人指明了养生的方向。

“内经”，有的人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲究“内求”的书——要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以称之为“内经”。

也就是说，你要使生命健康，比如有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药，而是要往里求、往内求。

这就要求你先学会内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，跟着大自然的节奏，通过调整脏腑、调整经络来获得健康，达到长寿的目的。

所以，“内求”实际上是为我们提供了正确认识生命的思路和方法。

其中，《黄帝内经》提到的“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱”，可以说是最好的养生防病谋略。

但是，《黄帝内经》文字过于深奥，内容博大精深，且成书年代久远，又不是一人一时所作，因此书中虽不乏经典之论，但也难免有良莠不齐、重复，甚至观点对立之处。

虽然历代学者对《黄帝内经》有所诠释，但多是对全书的逐字翻译，没有完全突出书中的精华。

况且，在快节奏的今天，很少有人细细品读全书，因而无法领悟其中精华。

## <<从《黄帝内经》中来>>

### 内容概要

《从中来：解密中的养生智慧》是一部上古奇书，它是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

它包括《素问》八十一篇和《灵枢》八十一篇，各有九卷。

作为一部奇书，它同时也为现代人指明了养生的方向。

基于此，我们特编撰了从《黄帝内经》中来一书，《从中来：解密中的养生智慧》从《黄帝内经》中精心挑选了能反映《黄帝内经》基本思想、基本理论、基本观点、基本原则的，重要原文，进行详细的阐述，并延伸出经典的养生智慧。

让现代人在了解其内容时基础上，学会如何更好地养生防病、更好让《黄帝内经》服务于我们的身体。

。

## &lt;&lt;从《黄帝内经》中来&gt;&gt;

## 书籍目录

总论养生之本——法于阴阳，和于术数阴阳者，天地之道也/1阴乎阳秘，精神乃治/2年四十，而阴气自半也/3治病必求于本/5第一章 顺时养生——春夏养阳，秋冬养阴夜卧早起，广步于庭/9被发缓形，以使志生/10生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚/12逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少/13逆春气，则少阳不生，肝气内变/15春伤于风，夏生飧泄/17春气者病在头/18肝者，通于春气/20夜卧早起，无厌于日/22使志无怒，使华英成秀/24使气得泄，若所爱在外/25逆之则伤心，“秋为疟疾，奉收者少，冬至重病”/27逆夏气，则太阳不长，心气内洞/28夏伤于暑，秋必疟疾/30夏气者病在脏/32心者，通于夏气/33早卧早起，与鸡俱兴/34使志安宁，以缓秋刑/36收敛神气，使秋气平/37无外其志，使肺气清/38逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少/40逆秋气，则太阴不收，肺气焦满/42秋伤于湿，冬生咳嗽/43秋气者病在肩背/44肺者，通于秋气/46早卧晚起，必待日光/48使志若伏若匿，若有私意，若已有得/50去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺/51逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少/53逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉/54冬伤于寒，春必温病/56冬气者病在四肢/57肾者，通于冬气/59第二章 饮食养生——不必求参汤，食物是仙方五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充/63阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味/65火生苦，苦生心/67木生酸，酸生肝/69土生甘，甘生脾/72金生辛，辛生肺/74水生成，咸生肾/76多食咸，则脉凝泣而变色/78多食苦，则皮槁而毛拔/79多食辛，则筋急而爪枯/81多食酸，则肉胝月而唇揭/83多食甘，则骨痛而发落/85膏粱之变，足生大疔/86饮食自倍，肠胃乃伤/88第三章 脏腑养生——保卫身体的“王国”从现在做起心者，君主之官也，神明出焉/93南风生于夏，病在心，俞在胸胁/94南方赤色，入通于心/96心者，其华在面/98心恶热/99五脏在液：心为汗/101心藏神/103心主身之血脉/104舌者，心之官也/106肝者，将军之官，谋虑出焉/107东风生于春，病在肝，俞在颈项/109东方青色，入通于肝/111肝者，其华在爪/112一肝恶风/115五脏化液：肝为泪/116肝藏魂/8肝主身之筋膜/119目者，肝之官也/121脾胃者，仓廩之官，五味出焉/123中央为土，病在脾，俞在脊/125中央黄色，入通于脾/127脾恶湿/128五脏化液：脾为涎/130脾藏意/131脾主身之肌肉/132口唇者，脾之官也/134肺者，相傅之官，治节出焉/135西风生于秋，病在肺，俞在肩背/137两方白色，入通于肺/139肺者，其华在毛/140肺恶寒/142五脏在液：肺为涕/144肺藏魄/145肺主身之皮毛/147鼻者，肺之官也/148肾者，作强之官，伎巧出焉/150北风生于冬，病在肾，俞在腰股/152北方黑色，入通于肾/153肾者，其华在发/154肾恶燥/156五脏化液：肾为唾/157.....第四章 经络养生——经络是养生的捷径第五章 情志养生——你的情志决定你的健康第六章 起居养生——起居有常，胜服补药第七章 医药养生——不治已病治未病

## <<从《黄帝内经》中来>>

### 章节摘录

秋季滋养肺气有妙法秋季天气多变，关节疼痛、颈椎病、慢性支气管炎、哮喘、感冒等慢性病也多在秋末冬初气候转冷时复发，所以在这一段时间里，要特别主意对肺气的养护。

下面介绍几种简便易行且有助于补养肺气的功法，不花一分钱，对健康颇有益处。

深呼吸。

养肺首先要多做深呼吸。

方法是：伸开双臂，尽量扩张胸部，大口吸气，然后再大口吐气。

做深呼吸，可以站着做，也可以在慢跑、行走或做操时做，要缓慢进行，有助于锻炼肺部的功能。

最好每天早晚各一次，每次反复做20~30次。

摩鼻。

鼻为肺窍，鼻也是邪气入侵肺脏的门户。

很多人鼻腔黏膜对冷空气过敏，秋季一到便伤风、感冒、流鼻涕。

此类患者应从初秋即坚持冷水洗脸，并按摩鼻部。

按摩鼻部方法是：将两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次；然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴（位于鼻唇沟与鼻翼交界处）20次。

每天摩鼻1~2遍，以增强耐寒能力。

摩喉。

上身端直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部。

左右手交替按摩各36次。

按摩时拇指与其他四指张FF，虎口对准咽喉部，自颈下向下按摩，动作宜缓慢，用力适当。

此方去利咽喉，预防感冒咳嗽。

躬身撑体。

保持端坐位，全身放松，调匀呼吸，两脚自然交叉，躬身弯腰，两手用力支撑，使身体上抬3~5次为1遍。

可根据各人体力，反复做3~5遍。

两臂支撑用力时宜闭息，不呼吸。

此法可疏通肺脉，具有调养肺气的作用，对风邪伤月市及肺气虚损均有调理作用。

## <<从《黄帝内经》中来>>

### 编辑推荐

《从 黄帝内经 中来:解密 黄帝内经 中的养生智慧》最适合中国人的养生方法。

掌握内经，病无身轻，一册在手，百病绕走。

圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。

br 《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以叫“内经”“内求”实际上是为我们提供了正确认识生命的思路和方法。

br 为了更好地认识《黄帝内经》，为了能在书中获得更多的“内求”知识，我们特编撰了《从黄帝内经 中来》一书。

全书从原著中提炼出了诸多的养生方法.以通俗易懂、简单实用的方式，告诉人们如何正确使用《黄帝内经》、如何从中获准，以便留住健康、延长寿命。

br 《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，从中我们既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧。

br 读《黄帝内经》知中医养生

<<从《黄帝内经》中来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>